

## 《 ジュニア強化兵庫遠征報告書 》

- 期 日 : 9月19日(土)~22日(火)  
会 場 : ブルボンビーンズドーム (兵庫県三木市)  
講 師 : 駒田 政史氏 (J T A ナショナルコーチ) 他  
対 象 : 13歳以下男女  
選 手 : 伊藤 空央 (アクトSC) 尾崎 健斗 (佐鳴台LTC) 小林 孝多 (WishTC) 鈴木 飛翔 (プレスパティオ)  
真野 玲音 (ミナミTC) 馬淵 麻実 (プレスパティオ) 横森 夢海 (駿河台LTC) 畑 瑠香 (プレスガーデン)  
引 率 : 鈴木 敏文 (静岡県テニス協会ジュニア本部長)  
伊東 敬洋 (静岡県テニス協会ジュニア委員長)  
関口 知子 (静岡県テニス協会ジュニア強化担当)  
内 容 : 9/19(土) 午前中にビーンズドームに移動  
12時~17時 兵庫県・大阪府・愛知県・三重県・北信越の選手との合同トレセン  
9/20(日) 9時~17時 兵庫県・大阪府・愛知県・三重県・北信越の選手との合同トレセン  
19時15分~20時45分 駒田氏による座学講習  
9/21(月) 9時~12時、14時~17時 テニスラボプログラムを受講  
昼休みにビーンズドームで行われていた全日本選手権西日本予選を観戦  
19時30分~21時00分 駒田氏による座学講習  
9/22(火) 9時~12時半 テニスラボプログラムを受講  
終了後、帰宅 (各駅で解散)

他地域との合同トレセンでは主にマッチ練習をしました。静岡県の選手は対外試合の経験値が低く、初対戦の選手との対戦に対応出来ないことが多々ありました。情報のない選手と対戦する際の試合の入り方に課題があり、常に先手を取られてしまうような展開が気になりました。実戦で経験出来れば一番良いのですが、まずはこのような練習試合形式でも良いので、情報のない選手と試合が出来る環境を作っていく必要性を感じました。また選手自身も県内で勝つことだけでなく、県外に目を向けて、東海大会・全国大会で勝つことを前提とした意識改革が必要だと思えます。

テニスラボでの練習はフットワークドリルを中心とした14歳までに身に付けておきたい基本動作を学びました。ラボスタッフでナショナルコーチの井本氏がスイスから帰国したばかりということで、スイスの13歳のナショナルジュニア選手のフットワークの映像を見せてもらい、世界のトップを狙っている同世代の選手の動きの良さを知ることが出来、選手には刺激となったと思います。教えていただいたトレーニングもテニスをすることを前提に考えられたドリルなので、選手たちもトレーニングが直接プレーに影響を与えるということを感じられたと思います。実際にロジャー・フェデラーが行っていたというドリルも教えていただきました。

オンコート練習は、前日の座学から学んだことをベースにした戦術を絡めた練習でした。座学では実際にフェデラー対ナダルなど、世界のトップ選手の試合を焦点を絞って観ることにより、より試合中のショットの選択や戦術の必要性を感じられたと思います。

ラボでのプログラムは、トレーニング・座学・オンコート練習に一貫性を感じることが出来ましたので、選手たちにも内容が理解しやすかったのではないかと思います。

今回の遠征を通じて、選手たちには、テニスには自主性が大事だということを強く感じて欲しいと思いました。コートに入ったら、常に自分で考えて行動しなくてはなりません。コート内で起こることは全て自己責任です。まだ13歳と思うのか、もう13歳だと思えるのかでは、選手・指導者・保護者の行動も変わってきます。常に先を見据えた練習方法や強化の方向性を考えさせられました。

【 写 真 】



【 合同トレセン 】



【 インドア練習風景 】



【 フットワークトレーニング 】



【 アウトコート練習風景 】



【 座学講習 】



【 アウトコート講習 】

報告者：静岡県テニス協会ジュニア委員長 伊東 敬洋